Physical Safety: Civil Disorder

လူပုဂ္ဂိုလ်ဆိုင်ရာလုံခြုံမှု - ပြည်တွင်းမငြိမ်သက်မှု

လူစုလူဝေးအကြမ်းဖက်မှုနှင့် လူအုပ်စုဖွဲ့ရမ်းကားမှုအကြောင်း သတင်းပို့ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပြီး၊ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း သတင်းထောက်များသည် ထိုအဖြစ်အပျက်များကို သတင်းယူရာတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိကြ သည်။ အန္တရာယ်ကိုလျှော့ချရန်အတွက် သတင်းစာနယ်ဇင်းသမားများသည် အောက်ပါ လုံခြုံမှုဆိုင်ရာ အကြံညာဏ်များကို စဉ်းစားသင့်သည်။

<u>တာဝန်ပေးအပ်ခံရခြင်း အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း</u>

- လူစုလူဝေးနေရာများကို မည်သူတက်ရောက်မည်နှင့် ထိုသူတို့၏ မီဒီယာအပေါ် ထားရှိနိုင်သော သဘောထားကိုသိရှိအောင်လုပ်ပါ။ (ဥပမာ- အစွန်းရောက်အုပ်စုများ၊ တန်ပြန် ဆန္ဒပြသူများ၊ လက်နက်ကိုင်ကြပ်မတ်သူများ ၊လုံထိန်းရဲများ)
- သင်ရောက်ရှိနေသော တည်နေရာအပြင်အဆင် အနေအထားကို လေ့လာပြီး နားလည် အောင်ပြုလုပ်ပါ။ အမှတ်အသားများနှင့် အဓိကထွက်ပေါက်လမ်းကြောင်းများကို သတ်မှတ်ထားပါ။
- အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်၊ မည်သည့်နေရာသို့ ထွက်ခွာမည်ကို ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ညမှောင်မိုက်ချိန်တွင်အလုပ်လုပ်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်၍ မည်သည့်အခြေအနေတွင်မဆို ရှောင်ရှားသင့်သည်။
- တစ်ညလုံး နေရမည်ဖြစ်ပါက၊ ဆူပူမှုအန္တရာယ်ရှိနိုင်ခြေရှိသောနေရာများမှ လုံခြုံသော အကွာအဝေးရှိသည့် နေရာကိုရွေးချယ်ပါ။
- အနီးဆုံး ကျမ်းမာရေးအကူအညီပေးသောနေရာများကို သိရှိအောင်လုပ်ပြီး မှတ်သားထားပါ။
- သတင်းအချက်အလက်များကို ပိုမိုသိရှိလိုပါက CPJ ၏ တာဝန်ပေးအပ်ခံရခြင်းအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းဆိုင်ရာ **CPJs assignment planning resources** အကြံပေးချက်များကိုကြည့်ပါ။

ဝန်ထမ်း များတာဝန်ပေးရာတွင် စဉ်းစားဆင်ခြင်ရန်များ [အပိုင်းသစ်]

- တာဝန်ပေးမည့်သူတစ်ဦး တစ်ယောက်ချင်းစီ၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနောက်ကြောင်းရာဇဝင်၊ ကျား၊ မ လိင်ကွဲပြားခြင်း၊ လူမျိုးစုဝင်ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိုသူတို့၏ လိင်ဆိုင်ရာတိမ်းညွတ်မှုများသည် အချို့နေရာများတွင် ၎င်းတို့အတွက် အလားအလာရှိသောပစ်မှတ်ဖြစ်စေနိုင်ခြင်းရှိမရှိ စဉ်းစားပါ။
- လက်တွေ့မြေပြင်အခြေအနေတွင် သတင်းရယူသူများသည် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို လျင်မြန်စွာတုံ့ပြန်နိုင်မည့် ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှုရှိသင့်ပါသည်။
- တစ် ဦး တစ်ယောက်တည်း အလုပ်မလုပ်သင့်ပါ။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်နှင့်အတူ အမြဲတမ်းအလုပ်လုပ်ရန် ကြိုးစားပါ။ အရေးပေါ်ဆုံရပ်နေရာကို အတူသဘောတူရွေးချယ်ထားပါ။ သတင်းအချက်အလက်များကို ပိုမိုသိရှိလိုပါက CPJ ၏ ကိုယ်တိုင်တစ် ဦးတည်းသတင်းရယူခြင်း အတွက် အကြံပေးချက်များ **[CPJ’s lone reporting advice](#)** ကိုကြည့်ပါ။

ဆက်သွယ်ရေး [အပိုင်းသစ်]

- မိမိ၏ ရုံး၊ မိသားစု သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများနှင့် ဆက်သွယ်ရန် ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်းလုပ်ထုံးလုပ်နည်း (check-in procedure) ကိုသတ်မှတ်ပါ။
- ဒဏ်ရာရရှိသည့်အခြေအနေ သို့မဟုတ် ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခံရအခြေအနေတွင် အကူအညီရယူရန် ဆက်သွယ်ရမည့်သူ၏ အသေးစိတ်အချက်အလက်များ (ဥပမာ - ဥပဒေဆိုင်ရာကိုယ်စားပြုနိုင်သူ) ပါဝင်သည့် အရေးပေါ် ဆက်သွယ်ရန်စည်းမျဉ်းများကို စီစဉ်ထားရှိပါ။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက CPJ ၏ ဖမ်းဆီးထိမ်းသိမ်းခံရခြင်းနှင့် ပါတ်သက်သည့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးမှတ်စု **CPJs arrest and detention safety note** ကိုကြည့်ရှုပါ။
- ပါတ်ဝန်းကျင်တွင်ဖြစ်ပေါ်နေသောအခြေအနေများနှင့် ခြိမ်းခြောက်ခံရနိုင်ဖွယ် အခြေအနေများကို သတိပြုနိုင်ရန်ကူညီပေးသည့် စောင့်ကြည့်လေ့လာပေးသူ “back watcher” လိုအပ်နိုင်မှုကို စဉ်းစားပါ။

အဝတ်အစားနှင့် အသုံးအဆောင်ကိရိယာများ [အပိုင်းသစ်]

- သင့်ကို လျင်မြန်စွာလှုပ်ရှားသွားလာနိုင်စေသော အဝတ်အစားများနှင့် ကြိုးချည်နိုင်သောဖိနပ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- မိမိကိုဆွဲဆုပ်ကိုင်မိစေနိုင်သောအရာများဖြစ်သည့် ဆွဲကြိုး၊ ပဝါ၊ ကြိုးသိုင်းများ ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ဆံပင်ချည်ပြီးဖားလျားချထားခြင်းနှင့် နိုင်လွန်ကဲ့သို့သော လောင်ကျွမ်းနိုင်သောပစ္စည်းများ ဝတ်ဆင်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပေါ် နိုင်သည့်အခြေအနေတွင် အကာအကွယ်မျက်မှန်များ (googles/glasses)၊ ဓာတ်ငွေ့ကာကွယ်ရန်သုံးသော မျက်နှာဖုံး၊ မျက်လုံးကာ၊ သံခမောက်လုံးများကို ဝတ်ဆင်ရန် စဉ်းစားသင့်သည်။ ပစ်ခတ်ခံရနိုင်သည့်အခြေအနေတွင် ကျည်ကာကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုအကာအကွယ် ပေးသော အဝတ်အစား များကိုဝတ်ဆင်သင့်သည်။ CPJ ၏ တစ်ကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများ သုံးစွဲရန်လမ်းညွှန် **CPJ's personal protective equipment (PPE) guide** ကိုကြည့်ရှုပါ။
- သင့်လက်ကိုင်ဖုန်းတွင် ဘက်ထရီအပြည့်ရှိရန် သေချာပါစေ။ ဘက်ထရီအားသွင်းနိုင်သော သယ်ဆောင်နိုင်သည့် အိပ်ဆောင်အားသွင်းကိရိယာ (portable charger) ကို ကိုယ်နှင့်အတူ သယ်ဆောင်ပါ။
- သောက်သုံးရေ၊ စွမ်းအင်ဖြည့်စားစရာ (energy bars)နှင့် ဆေး ဦးသူနာပြုကိရိယာ (a first aid kit) အပါအဝင် အခြားလိုအပ်သောပစ္စည်းများကို ကိုယ်နှင့်အတူသယ်ဆောင်ပါ။
- သင်ပိုင်ဆိုင်သောတန်ဖိုးရှိပစ္စည်းများကို အနည်းဆုံးအကန့်အသတ်ဖြင့် ယူဆောင်ပါ။

သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး [အပိုင်းသစ်]

- ခရီးစဉ်အားလုံးကိုကြိုတင်စီစဉ်ထားပြီး ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် ဖြစ်ပါစေ။ အနီးကပ်မှသိရှိနိုင်သော လမ်းပိတ်ဆို့ခြင်းနှင့် အတားအဆီးများကြောင့် ခရီးစဉ်ကိုထိခိုက်နိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။
- သင်၏မော်တော်ယာဥ်ကို လုံခြုံသောနေရာတွင်အမြဲရပ်ပါ။ လွတ်မြောက်ထွက်ခွာရန်လမ်းကို ဦး တည်ထား၍မျက်နှာမူထားပါ။ သို့မဟုတ် သင့်တွင် အခြားစိတ်ချရပြီးလုံခြုံသော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနည်းလမ်းတစ်ခုရှိထားရှိရန် သေချာပါစေ။
- ယာဥ်ထဲတွင် မည်သည့်ပစ္စည်းကိုမှ မထားပါနှင့်။ အမှောင်ထုရောက်ပါက ရာဇဝတ်မှု အန္တရာယ် ပိုမိုကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။

တည်နေရာ [အပိုင်းသစ်]

- **သင်၏ တည်နေရာကို အမြဲတမ်းသတိပြုစဉ်းစားပါ။** ပိုမိုလုံခြုံမှုရှိနိုင်သည့် မြင့်မားသောနေရာ အနေအထားကို ရှာဖွေရန်ကြိုးစားပါ။ (ဥပမာ - လသာဆောင် သို့မဟုတ်အဆောက်အဦခေါင်မိုး)
- အဆောက်အဦတစ်ခု သို့မဟုတ် အမိုးရှိသောအဆောက်အဦကဲ့သို့သော ခိုင်ခိုင်မာမာရှိသည့် နားခိုစရာနေရာနှင့် နီးကပ်စွာနေပါ။ သို့သော် မှန်သားမျက်နှာပြင်ရှိသောအဆောက်အဦများမှ လုံခြုံ စိတ်ချနိုင်သည့် အကွာအဝေးတွင်အမြဲနေနိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။
- ရန်လိုမှုသို့ကူးပြောင်းလာနိုင်သောအခြေအနေမျိုးအတွက် ထွက်ပေါက်လမ်းကြောင်းများစွာကိုစီစဉ်ပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် တည်နေရာ၏မြေပုံများကို စစ်ဆေးပါ။ ဆိုက်ရောက်ချိန်တွင်ဖြစ်ပေါ်နေသည့် ဒေသအခြေအနေများ (ဥပမာ-လမ်းပိတ်မှုများ) အပေါ် မူတည်၍ အစီအစဉ် ထပ်မံပြုပြင်ရန် လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်နိုင်သည်။
- လူစုလူဝေးများအကြားတွင် သို့မဟုတ် လူအုပ်နှင့်အနီးကပ်အလုပ်လုပ်စဉ် နည်းလမ်းဗျူဟာ တစ်ခုကို စီစဉ်ထားပါ။ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသည့် ထွက်ပေါက်လမ်းကြောင်းအားလုံးကို စဉ်းစားထားပါ။ လူစုလူဝေး၏အပြင်ဘက်တွင်နေပါ။ ထွက်ရန်ခက်ခဲသော လူစုလူဝေးအုပ်စု၏ အလယ်တွင်နေခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

<u>သတိရှိရန် [အပိုင်းသစ်]</u>

- သတင်းရိုက်ကူးစဉ် အမြဲတမ်းသတိရှိပါ။ အထူးသဖြင့် အစွန်းရောက်များ၊ လုံခြုံရေးတပ်ဖွဲ့များ၊ အထိခိုက်မခံသော အစိုးရပိုင်နေရာများနှင့် အခြေခံအဆောက်အအုံများကို ရိုက်ကူးချိန်တွင် အထူးသတိရှိရန်ဖြစ်သည်။
- လုယက်ခြင်းနှင့် မီးရှို့ခြင်းအန္တရာယ်များကို သတိထားနိုးကြားနေပါ။ ဥပမာ အပြိုအပျက်များ၊ မှန်ကွဲစ များနှင့် မီးဘေးအန္တရာယ်များကိုသတိထားပါ။
- လူအများမသိအောင်နေပြီး၊ လူအုပ်ထဲမဝင်မီ ဆန္ဒပြသူများ၏မီဒီယာအပေါ်ထားရှိသော သဘောထားကို ခန့်မှန်းဆန်းစစ်ပါ။
- မျက်ရည်ယိုဗုံးသုံးသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော လူအုပ်ပြိုဆင်းနိုင်ခြင်းအန္တရာယ်များကို အထူးသတိထားပါ။
- အာဏာပိုင်များ၏ သဘောထားနှင့် အပြုအမူအရိပ်အကဲများကို စဉ်ဆက်မပြတ်လေ့လာပါ။ ရဲများက အဓိကရုဏ်းနှိမ်နင်းရာတွင်အသုံးပြုသော အသုံးအဆောင်များဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ဒိုင်းလွှားများကိုင်ဆောင်ထားခြင်း၊ မီးကျည်များပစ်ခြင်းတို့သည် ရန်လိုမှု၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားနိုင်သော လက္ခဏာများဖြစ်၍ ပဋိပက္ခဖြစ်နိုင်သည်ဟုခန့်မှန်းနိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့် အထောက်အထားများတွေ့ရှိပါကလုံခြုံသောနေရာသို့ ဆုတ်ခွာပါ။

မျက်ရည်ယိုဗုံး များ ကိုသုံးနိုင်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင် -

- တစ်ကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများ **personal protective equipment** ဖြစ်သော ဓာတ်ငွေ့ကာကွယ်ရန်သုံးသော မျက်နှာဖုံး၊ မျက်လုံးကာ၊ ခန္ဓာကိုယ်အကာအကွယ်အဝတ်အစားနှင့် သံခမောက်လုံးများကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- မျက်ကပ်မှန်များကို မသုံးသင့်ပါ။
- အသားအရေပြုပြင်ထိမ်းသိမ်းသောပစ္စည်းများ (ဥပမာ-မိတ်ကပ် သို့မဟုတ် အစိုဓာတ်ဖြည့်တင်းသော မိတ်ကပ်အရည်)၊ အထူးသဖြင့် ဆီကိုအခြေခံ၍ ထုတ်လုပ်ထားသောပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။
- ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ သို့မဟုတ် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာပြဿနာရှိသူများသည် မျက်ရည်ယို ဓာတ်ငွေ့ အသုံးပြုနေသောနေရာများကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။
- အကယ်၍ သင်ရောက်ရှိနေသောနေရာမှထွက်ခွာရန် လမ်းပျောက်နေပါက အထင်ကရနေရာများ (ဥပမာ - လမ်းညွှန်တိုင်များ၊ အကန့်အသတ်များ၊ ရထားလမ်းများ) ကိုမှတ်သားထားပါ။
- သင် မျက်ရည်ယိုဗုံးများနှင့်ထိတွေ့ပါက ပိုမိုမြင့်မားသောမြေပြင်ကို ရှာဖွေပါ။ မျက်ရည်ယိုဓါတ်ငွေ့သည် လေနှင့်အတူလွင့်ပါးသွားပြီး လေကောင်းလေသန့်ရရှိနိုင်သည့်နေရာတွင် နေရန်ကြိုးစားပါ။ **သင်၏ မျက်လုံး သို့မဟုတ် မျက်နှာကို မပွတ်သပ်ပါနှင့်။** ဖြစ်နိုင်ပါက သင်၏အသားအရေပေါ်မှ ဓာတ်ငွေ့ကို ဆေးကြောရန် ရေအေးဖြင့်ရေချိုးပါ။ သို့သော် ရေမစိမ်ပါနှင့်။ ဓာတုပစ္စည်း (Crystals) များကို လုံးဝဖယ်ရှားရန် သို့မဟုတ် လုံးဝပျောက်ကွယ်စေရန်အတွက် အဝတ်အစားများကို ကြိမ်ဖန်များစွာ လျှော်ဖွတ်ရန်လိုအပ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက အဝတ်အစားများကို လွှင့်ပစ်ပါ။

ရန်လိုနေသောအခြေအနေကို ရင်ဆိုင်ခြင်း

- သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အမူအရာကို လေ့လာပါ။ မိမိအနေဖြင့် တည်ငြိမ်အေးချမ်းသော ခန္ဓာကိုယ်အမူအရာကို ဆောင်နေပါစေ။
- ရန်လိုနေသူနှင့် မျက်လုံးချင်းဆိုင်ပါ။ ပွင့်လင်းသောအမူအရာဖြင့် အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာစကားပြောပါ။
- ခြိမ်းခြောက်မှု အခြေအနေမှ လက်တစ်ကမ်း အကွာအဝေးတွင် အမြဲနေပါ။ ပြန်လည်ဆုတ်ခွါခဲ့ပြီး၊ တစ်ဦးဦးက သင့်ကိုလှမ်းဆွဲခဲ့လျှင် ရန်မပြုပဲရုန်းထွက်ခဲ့ပါ။ ချောင်ပိတ်မိ၍ အန္တရာယ်ရှိပါက အော်ပါ။
- အခြေအနေများပိုမိုဆိုးရွားလာပါက သင်၏ ဦးခေါင်းကိုကာကွယ်ရန် လက်ကိုအလွတ်ထားပါ။ လဲမကျစေရန် ခြေလှမ်းခပ်စိတ်စိတ်လှမ်းပါ။ အဖွဲ့နှင့်အတူရှိပါက အားလုံးနီးကပ်စွာနေပါ။

- ဖြစ်ပျက်နေသော အခြေအနေနှင့် သင်၏လုံခြုံမှုကို သတိပြုနေပါ။ ရန်လိုနေမှုကို သတင်းမှတ်တမ်းတင်ခြင်းသည် သတင်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်ဖွယ်ရှိသော်လည်း ရန်လိုသူများကို ဓာတ်ပုံရိုက်ကူးခြင်းသည် အခြေအနေများကို ပိုမိုဆိုးရွားစေသည်ကို သတိပြုပါ။

ဒီဂျစ်တယ်လုံခြုံရေး [အပိုင်းသစ်]

စာနယ်ဇင်းသတင်းသမားများသည် လူထုအုံကြွမှုအဖြစ်အပျက်များကို သတင်းယူရာတွင် သူတို့၏ Devices များ ပျက်စီးခြင်း၊ ပျောက်ဆုံးခြင်း သို့မဟုတ် အခိုးခံရခြင်း သို့မဟုတ် သိမ်းယူခြင်း ခံရနိုင်ခြေရှိသည်။ ထိုအန္တရာယ်များကိုလျှော့ချရန်အတွက် အောက်ပါလုံခြုံစိတ်ချရသောအကြံဉာဏ်ကိုစဉ်းစားပါ -

- တာဝန် ချထားသောနေရာသို့ မထွက်ခွာမီ Devices များကို ပုံမှန်အရန်ကူးယူမှု (Backup) လုပ်ထားပါ။ မိမိ၏ mobile device ထဲရှိ အချက်အလက်များကိုပါ အရန်ကူးယူမှု (Backup) လုပ်ထားပါ။
- တာဝန်ချထားသောနေရာသို့ မထွက်ခွာမီ သင်၏ Devices များမှ အချက်အလက်များကို အဝေးမှ ဖယ်ရှားရှင်းလင်းနိုင်အောင် Set up လုပ်ထားပါ။ ဤသို့ပြု လုပ်ခြင်း ဖြင့်Devices များကို ခိုးယူခံရလျှင် သို့မဟုတ် သိမ်းယူခြင်း ခံရလျှင် သင်၏ Devices များမှ အချက်အလက်များကို အဝေးမှနေ၍ ဖယ်ရှားရှင်းလင်းခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အင်တာနက် (သို့မဟုတ်) mobile data နှင့် ချိတ်ဆက်ထားသော Devices များကိုသာလျှင် အဝေးမှဖယ်ရှားရှင်းလင်းခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- သင်၏ Devices များအတွင်းတွင် မည်သည့်အချက်အလက်များကို မည်သည့်နေရာတွင်သိမ်းဆည်းထားသည်ကို သိရှိထားပါ။ အခြားသူများအား မသိစေလိုသောအချက်အလက်များကိုဖယ်ရှားနိုင်ရန် အဆင့်များကိုလုပ်ဆောင်ပါ။ ၎င်းတို့ထဲတွင် သင်၏အလုပ်နှင့်သက်ဆိုင်သည့်စာရွက်စာတမ်းများ သို့မဟုတ် သင့်မိသားစု၏ဓါတ်ပုံများ ပါဝင်နိုင်သည်။ သင့်တွင်ဖုန်းအပိုတစ်ခုရှိပါက ထိုအပိုဖုန်းကို ယူဆောင်ပြီး သင်၏ကိုယ်ပိုင်ဖုန်းကိုချန်ထားခဲ့ရန် စဉ်းစားပါ။ သင်ယူဆောင်မည့်ဖုန်း၌ သင်၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးနှင့် သင်၏အဆက်အသွယ်၊ အရင်းအမြစ်များနှင့်ပါတ်သက်သော အချက်အလက်များကို ကန့်သတ်ထားရှိကြောင်းသေချာပါစေ။
- သင်၏ messaging applications များတွင်သိုမှီးထားသည့်အကြောင်းအရာများကို စိစစ်ပါ။ အခြားသူများကိုမဖတ်စေလိုသည့် မက်ဆေ့ချ်များ၊ စာရွက်စာတမ်းများနှင့် ဓာတ်ပုံများအားလုံးကို ပယ်ဖျက်ရန် အဆင့်ဆင့်လုပ်ဆောင်ပါ။ အဆုံးမှအဆုံး-စာဝှက်များထားရှိသော Signal သို့မဟုတ် WhatsApp တို့ကဲ့သို့သော messaging application မျိုးကို အသုံးပြုရန်စဉ်းစားပါ။ လက်ရှိတွင် ဤသို့သော messaging application များကိုအသုံးပြုခြင်း၏ အကောင်းဆုံးအလေ့အကျင့်မှာ ထို

application များပေါ်တွင် ဆက်သွယ်သူအစစ်အမှန်ဖြစ်ကြောင်း နှစ်ဘက်စလုံးကို အပြန်အလှန်စစ်ဆေးအတည်ပြုခြင်း (Two-factor authentication -2FA) ကို set up ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းနှင့် မက်ဆေ့ချ်များပျောက်ကွယ်သွားအောင် ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းများကြောင့်ဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ထိုအရာများကို applications များ၏ setting တွင်သွားရောက်ပြုလုပ်နိုင်သည်။

- သင်၏ အဆက်အသွယ်များကို ပြန်လည်စစ်ဆေးပြီး အထိခိုက်မခံနိုင်သော အဆက်အသွယ်များကို ဖယ်ရှားထားပါ။ ၎င်းအဆက်အသွယ်များကို မိုဘိုင်းဖုန်းတွင် ထည့်သွင်းထားသည့် အီးမေးလ်၊ application များနှင့် ဆင်းမ်ကတ် (SIM Card)နှင့်ပါ ဆက်သွယ်ချိတ်ဆက်ထားသည့် Cloud account တွင် သိုမှီးသိမ်းဆည်းထား သည်။
- သတင်းထုတ်ပြန်ချိန်တွင်မလိုအပ်တော့သည့် သင်အသုံးပြုခဲ့သော အက်ပလီကေးရှင်းများ (applications)နှင့်ဝန်ဆောင်မှု (services) များမှ ပုံမှန်ပြန်ထွက်ခြင်း (Logging Out)၊ အက်ပလီကေးရှင်းများ (applications)ကို ဖျက်သိမ်းရှင်းလင်းခြင်းကိုပြုလုပ်ပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သင်၏ device ကို တစ်စုံတစ်ယောက်က ရယူအသုံးပြုကာ သင်၏အကောင့်များထဲသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းကို အကာအကွယ်ပေးလိမ့်မည်။
- သင့်ဖုန်း၏ သော့ဖွင့်ရန်နှင့် သော့ပိတ်ရန် (lock and unlock) အကောင်းဆုံးသောနည်းလမ်းကို စဉ်းစားပါ။ သတင်းယူနေစဉ်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ (Biometrics)ကို အသုံးပြု၍ သင့်ဖုန်းကို သော့ဖွင့်ပိတ်ပြုလုပ်ခြင်းသည် သင့်အဖို့လွယ်ကူသကဲ့သို့ ဥပမာအားဖြင့် အခြားသူများအနေဖြင့်လည်း သင်၏လက်မကို ဖုန်းပေါ်တွင် အတင်းအကြပ်ကိုင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း အားဖြင့်လည်း သော့ဖွင့်ရန်လွယ်ကူစေနိုင်သည်။ သင်၏ ပစ္စည်း (device) ကို အခြားသူများက အလွယ်တကူဝင်ရောက်နိုင်မည်ကိုစိုးရိမ်ပါက PIN နံပါတ်ရှည်ကို ရွေးချယ်ခြင်းသည် သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်လိမ့်သည်။
- လူထုအုံကြွမှု၊ မငြိမ်မသက်မှုများနှင့်ပတ်သက်သောနေရာမှသတင်းပို့နေစဉ် မက်ဆေ့ချ်ပို့သော အက်ပလီကေးရှင်းများ၊ အီးမေးလ်များမှတဆင့် သတင်းအချက်အလက်များကို Cloud တွင်ပုံမှန် အရန်ကူးယူသိမ်းဆည်းခြင်း (Backup) သို့မဟုတ် HD ကတ်ကဲ့သို့သော ပြင်ပ device များ၌ ပုံမှန် အရန်ကူးယူမှု (Backup) ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော အလေ့အကျင့်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် devices ကိုသိမ်းဆည်းခံရခြင်း သို့မဟုတ် ဖျက်ဆီးခံရခြင်းကြောင့် သတင်းအချက်အလက် များဆုံးရှုံးရခြင်း ကို ကာကွယ်နိုင်သည်။
- သင်တိုက်ရိုက်လွှင့်ထုတ်နေစဉ်တွင် သင်၏တည်နေရာကို အင်တာနက်ပေါ်တွင် အချိန်နှင့်အမျှ သိရှိနိုင်သဖြင့် သင်၏ကိုယ်ပိုင်လုံခြုံရေးကို ထိခိုက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

- ဆက်သွယ်မှုပြတ်တောက်၍ ဖုန်းနှင့် အင်တာနက်ဆက်သွယ်မှုများ ဆုံးရှုံးသွားပါက တခြားသူ များနှင့် မည်သို့ဆက်သွယ်မည်ကို စီစဉ်ထားပါ။ ၎င်းအခြေအနေ၌ မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို အင်တာနက် ပိတ်ဆို့ ပြတ်တောက်ခြင်းဆိုင်ရာလမ်းညွှန် internet shutdowns. တွင် လေ့လာပါ။
- ပိုမိုသိရှိလိုပါက သင်၏ devices နှင့် ဆက်သွယ်ရေးကိုမည်ကဲ့သို့ လုံခြုံအောင်ကာကွယ်ရမည်ကို CPJ's Digital Safety Kit digital safety kit. တွင်လေ့လာပါ။

တာဝန်ပေး အပ်ခံရခြင်းအတွက် **ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုနှင့်** အဖြစ်အပျက်နောက်ပိုင်း **အကူအညီအထောက်အပံ့များ** အတွက် နောက်ထပ်သတင်းအချက်အလက်များနှင့် လုပ်နည်းများကို **CPJ ၏အရင်းအမြစ်စင်တာ**တွင် လေ့လာပါ။